صحتك

هل يساعد تناول الموز في علاج تقلصات العضلات؟



الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم مثل الموز تدعم صحة القلب بشكل عام (رويترز)

لندن: «الشرق الأوسط»

نُشر: 17:44-1 يوليو 2025 م ـ 06 مُحرَّم 1447 هـ

يُستخدم الموز عادةً لتخفيف تقلصات العضلات لغناه بالبوتاسيوم والمغنيسيوم، إلا أن الأبحاث تُظهر أنه قد لا يُوفر القدر الكافي منها ليكون فعالاً. تكون تقلصات العضلات شائعة عادة بعد ممارسة الرياضة، وعادةً ما تُشعر بها في الساقين والقدمين واليدين والذراعين والبطن.

أسباب تباين الأدلة

يقول موقع «فيري ويل هيلث» الطبي إن الموز غني بالعناصر الغذائية الصحية، بما في ذلك البوتاسيوم، والمغنيسيوم، والكالسيوم، والألياف، وفيتامينات أ، ب6 وج1.

تحتاج العضلات إلى مستويات كافية من الإلكتروليتات لتعمل بشكل صحيح، وهنا يُساعد البوتاسيوم على الانقباض والاسترخاء، كما يعمل البوتاسيوم ناقلاً عصبياً، يُوفر التواصل بين الدماغ والعضلات.

عندما لا يحصل الجسم على ما يكفي من البوتاسيوم، تتباطأ الرسائل بين الدماغ والعضلات، وقد يؤدي انخفاض مستويات البوتاسيوم إلى تقلصات عضلية مؤلمة.

في حين أن تناول الموز بعد التمرين قد لا يخفف التقلص العضلي فوراً، فإن اتباع نظام غذائي غني بالموز وغيره من الأطعمة الغنية بالإلكتروليتات قد يقلل من خطر الإصابة بتقلصات العضلات مع مرور الوقت.

يحتاج الجسم إلى مستويات كافية من البوتاسيوم، والمغنيسيوم، والكالسيوم والصوديوم لوظائف عضلية سليمة. الأشخاص الذين يعانون انخفاض مستويات هذه الإلكتروليتات معرّضون بشكل متزايد لتقلصات العضلات، والتشنجات والضعف.

أنواع التقلصات التي قد يساعد الموز في تخفيفها

يوفر الموز عناصر غذائية صحية ضرورية لكثير من وظائف الجسم. الموز غنيٌّ بالإلكتروليتات، بالإضافة إلى الألياف والكربوهيدرات، قد يزيد انخفاض مستويات الإلكتروليتات من خطر الإصابة بالأنواع التالية من تقلصات العضلات:

- تقلصات الساق، المعروفة باسم «تشنّجات الخيول»
- تقلصات الدورة الشهرية
- تقلصات العضلات بعد التمرين

الفئات الأكثر عرضة لخطر الإصابة بتقلصات العضلات تشمل:

- كبار السن
- الأشخاص الذين يمارسون تمارين شاقة
- الأشخاص الذين يعانون زيادة الوزن أو السمنة
- الأشخاص الذين يعانون بعض الحالات الصحية المزمنة

- الحوامل

أطعمة أخرى تُساعد في تخفيف التقلصات

الأطعمة الغنية بالإلكتروليتات قد تُساعد في تخفيف تقلصات العضلات. اختر أطعمةً تُوفر مصدراً جيداً للبوتاسيوم، والمغنيسيوم، والكالسيوم وعناصر غذائية أخرى. تشمل الأطعمة التي قد تُساعد في تخفيف تقلصات العضلات ما يلي:

- الأفوكادو: البوتاسيوم، الكالسيوم، المغنيسيوم، والدهون الصحية
- الفاصوليا: الفوسفور
- مرق العظام: البوتاسيوم، الكالسيوم، المغنيسيوم، والصوديوم
- ماء جوز الهند: البوتاسيوم
- الخضراوات الورقية الخضراء (مثل اللفت والسبانخ): البوتاسيوم
- البطيخ: الماء، الكالسيوم، البوتاسيوم، والمغنيسيوم
- الحليب: الكالسيوم وفيتامين د
- المكسرات والبذور: المغنيسيوم
- الزيتون: الصوديوم، البوتاسيوم، والمغنيسيوم
- البطاطا الحلوة: البوتاسيوم
- الطماطم: الكالسيوم والمغنيسيوم

مواضيع التغذية أطعمة صحية الصحة العالم